

Inhalt

- 9 Ein Vorwort

Kleine Typologie der Einsamkeit

- 13 Welche Art von Einzelgänger sind Sie?
Welche möchten Sie sein? Und warum Sie dieses
Buch eventuell heimlich lesen müssen
- 16 Wer ist mit sich allein?
- 21 Ein Beispiel: Die einsamen Helden
- 26 Was tun Sie, wenn Sie sich einsam fühlen? Eine Umfrage

Philosophie des Alleinseins

- 33 Vier Beispiele für Einsamkeit, die ich sehr genossen habe:
ein Augenblick, ein wöchentliches Aufatmen,
zwei Festtage im Abstand von genau zehn Jahren.
Aber lesen Sie selbst!
- 43 Die Erfahrung
- 46 Das Umdenken
- 49 Das Loslassen
- 52 Bei Regen, werktags, über Mittag
- 62 Die persönliche Geschwindigkeit.
Der Einsame und die Zeit
- 70 Das Paradies auf 1400 Meter Höhe

- 77 Die persönliche Lautstärke. Der Einsame und der Lärm
- 84 Einsamkeit und Scham
- 88 Einsamkeit und Gefahr
- 93 Die personifizierte Einsamkeit
- 98 Und welche sind nun die besten Seiten des Einsamen?
- 101 Die Kreativität am Beispiel des Schreibens
- 109 Einsamkeit und religiöses Gefühl
- 114 Das *peak experience*
- 117 Meiden oder aufsuchen?
- 122 Noch ein paar Angebote, aber anderer Art

Feine Psychologie des Einzelgängers

- 127 »Kommen Sie ohne Begleitung?« Der einzelne Gast
- 134 »Kennst du die alle?« Der lächelnde Passant
- 138 Einzelgängers Genuss-Bad in der Menge
- 144 Warnung vor Doppelbetten
- 151 Drei überlebensnotwendige Strategien für den von Menschen umzingelten und bedrängten Einzelgänger
 - 151 Erstens: Wie man einen Tisch für sich behält
 - 154 Zweitens: Wie man sich vor Anteilnahme schützt
 - 157 Drittens: Wie man Anbeter los wird
- 162 »Geh zwanzig Minuten lang auf einen Friedhof«
- 167 Einsamkeit macht attraktiv
- 173 Die Höhle

- 180 Wie man leichtherzig und ohne schlechtes Gewissen
seinen Bekanntenkreis verkleinert
- 187 Ein Freund, ein guter Freund ...
- 195 Macht Einsamkeit krank oder gesund?
- 199 Vom Glücklichein
-
- 203 Statt eines Nachworts
Brief an eine Freundin, die über Einsamkeit klagt